



Kwetsbaarheid

Laatst zat ik aan het bed van een vrouw wier levenseinde naderde. Haar gezicht, dat haar hele leven in de controlestand had gestaan, was zacht geworden. Geen zorgen meer, geen verlangens, kwetsbaar. Ik zag het open gezicht van een kind, haar 'oorspronkelijke gelaat'. Het roerde mij diep. In de kamer waar haar ziekbed stond hingen kindertekeningen aan de muur, onder andere over opa die 'in de wolken' is, die jou ziet en met wie je nog steeds gewoon kunt praten.

In onze samenleving refereren we kwetsbaarheid aan een wankel evenwicht, met broze groepen mensen, met situaties waar ineens iets mis kan gaan. Kwetsbaarheid verwijst in dit verband naar 'verminderde defensieve mogelijkheden'; onbeschermd dus. Kwetsbaarheid als probleem waar aan gewerkt moet worden, dat opgelost moet worden of op zijn minst ingedamd.

Amerikaans hoogleraar maatschappelijk werk Brené Brown gooit het over een andere boeg.^[1,2] Volgens haar is het belangrijkste in een mensenleven om verbinding te hebben met anderen, erbij te horen. Zij heeft jarenlang in interviews met honderden mensen onderzoek gedaan naar kwetsbaarheid en ontdekte dat onder het gevoel van die kwetsbaarheid schaamte zit. Schaamte in de vorm van angst om er niet bij te horen, om afgewezen te worden als anderen zien dat je niet perfect bent. En die angst is levensgroot.

We zijn eraan gewend geraakt om laag na laag van zelfbescherming op te bouwen en zo onze kwetsbaarheid te overschreeuwen, want we zijn bang dat de samenleving, de ander, die niet tolereert. Volgens Brown leidt het zoeken naar veiligheid en zekerheid, dat het gevolg is van het wegstoppen van onze kwetsbaarheid, tot overconsumptie van bijvoorbeeld voedsel, geneesmiddelen, drugs, onnodige cosmetische ingrepen en gokken en andere verslavingen. Evenzo tot religieus fanatisme en polarisatie door one-liners op social media en in de politiek. Ook de 'perfectiegeneratie' van kinderen die moeten voldoen aan het perfecte plaatje dat hun ouders hen onbewust opleggen, is er een uiting van. De boodschap die kinderen meekrijgen is dat ze niet goed genoeg zijn en hard moeten werken om het wel te worden. De 'perfecte' bloggers en vloggers op YouTube zijn hun voorbeeld en inspiratie.



De ondraaglijkheid van het niet goed genoeg zijn speelt in de levens van veel van de ondervraagden in het onderzoek een allesbepalende rol; het ontbreekt hen aan geluk en zelfvertrouwen. 'Wat zullen anderen van me denken?' is een vraag die permanent door hun hoofd gaat. In het streven om te voldoen aan het plaatje van hoe anderen vinden dat je moet zijn raak je jezelf geleidelijk kwijt. Ook Brown zelf werd ermee geconfronteerd, want de huidige wetenschappelijke wereld baseert zich op 'controleren en voorspellen', zoals zij zegt. Daar moet je aan voldoen om erbij te horen, en word je op afgerekend. Ben ik als mens en als wetenschapper wel goed genoeg? Niks imperfectie of niet weten.

Interessant is dat Brown tijdens haar onderzoek naar kwetsbaarheid ontdekt dat er ook een andere groep mensen is. Dat zijn mensen met een sterk gevoel van eigenwaarde, die geloven dat ze het waard zijn geliefd te zijn en

Het belangrijkste in het leven lijkt 'erbij te horen'.

De zenleraar zei: ‘Je bent aanvaard precies zoals je bent’.



erbij te horen. Hartelijke mensen die leven vanuit een diep gevoel van het-waard-zijn en de moed hebben om imperfect te zijn. Ze hebben de compassie om zachtmoedig te zijn naar zichzelf en vervolgens naar anderen. Hun gevoel van verbinding komt voort uit authenticiteit: gewoon jezelf zijn met je hele kwetsbaarheid, en fouten maken, want je bent het waard. Deze groep geeft aan dat juist die instelling, waardoor je de dingen doet zonder garantie op hoe het uitpakt, hen geluk brengt. Open contact met een ander mens aangaan zonder de uitkomst ervan te weten; gewoon dingen doen omdat ze op je pad komen, zonder een vooropgezet doel na te streven.

En dit is precies hoe een kind in het leven staat: zonder verwachting, zonder te wikken en te wegen, zonder te weten. Niet voor niets wordt in mystieke tradities het kind als beeld gebruikt voor het ‘oorspronkelijke gelaat’. Degene die we echt zijn, niet degene die anderen vinden dat we moeten zijn, of die we zelf vinden dat we moeten zijn.^[3]

Helaas wordt een kind op steeds jongere leeftijd beroofd van die openheid. Het ‘praten met opa die jou kan zien’ moet zo snel mogelijk worden vervangen door de ratio.

Sinterklaas bestaat niet, en opa kan natuurlijk niet in de wolken zijn; en de kabouter die je in de tuin zag bestaat al helemaal niet. Want dat kunnen we beredeneren en aantonen. Onze kinderen groeien op in een op wetenschappelijke ratio gebaseerde prestatie maatschappij waar imperfectie lastig en ongewenst is, en waarin een tablet en smartphone al op de kleuterleeftijd de inwijding vormen. Een lager cijfer op school geeft aan dat je niet zo’n hoogvlieger bent en dat je waarschijnlijk buiten de selecte groep van succesvolle getalenteerden zult vallen.

Het leren een verbinding met anderen aan te gaan, te luisteren, te communiceren en echt contact te maken is echter juist het universele menselijke talent dat het kind nodig heeft om gelukkig te zijn. Dit talent wordt steeds minder ontwikkeld en gaat verloren onder het geweld van de angst, ook van ouders, om er niet bij te horen en daarom vooral te gaan presteren.

En dit heeft grote gevolgen voor de rest van een mensenleven. Ton Lathouwers, een hedendaagse zenleraar van het zeer liberale soort, leed ook onder de ondraaglijke last om niet goed genoeg te zijn, voortkomend uit de wurggreep van kerkelijke dogma’s.^[4] In totale wanhoop reisde hij af naar Azië om antwoord te krijgen op de vraag wat hij aan zijn verwoeste leven kon doen. De zenleraar die hij ontmoette, Masao Abe, luisterde naar hem en zei alleen maar: ‘Je bent aanvaard precies zoals je bent’. Niet iets van eerst hard werken om de foute kantjes eraf te bikken, en dan de beloning van acceptatie. Nee, precies zoals je bent, met heel je kwetsbaarheid, zonder voorwaarden. De veiligheid van onvoorwaardelijk als mens aanvaard te zijn betekende voor Lathouwers een omkering van een leven vol schuld, angst en zelfverwijt naar leven vanuit het vertrouwen van een kind.

Het kind baseert het vertrouwen waarmee het je hand neemt en met je meegaat nergens op, het vertrouwt gewoon. De kwetsbaarheid en openheid van waaruit het kind dit doet kunnen een levenshouding worden die voortkomt uit de veiligheid van het goed-genoege-zijn. Om als ouder dit mee te kunnen geven aan je kind is het noodzakelijk om naar je eigen kwetsbaarheid te kijken en je eigen angst om er niet bij te horen.

Tegen het einde van haar leven had de vrouw die ik bezocht zichzelf toegestaan om zich te aanvaarden precies zoals ze was. Zo stierf zij ‘als een kind’.

www.jouwvoeding.com

BRONVERMELDING

1. Brené Brown *De kracht van kwetsbaarheid*. TED talk youtube 2016
2. Brown B. Brené Brown *Encourages Educators to Normalize the Discomfort of Learning and Reframe Failure as Learning*. Sage Journals, 2016; 20(6): 3-7
3. Kruijswijk-v.d. Heijden *Eenvoudig Gezond*. Jouw Voeding 2018
4. Lathouwers T. *Meer dan een mens kan doen*. Uitgeverij Asoka 2000